KFR's

EXTRA MILE

Issue No. 1

VOL. 1 • ISSUE 1 • JULY 2026 | KOTA FUN RIDERS | KFRKOTA@GMAIL.COM

6,000 KM TRANS AM TRIUMPH:
Kota Welcomes Home Nitin Saini!

315 KM IN 36 HOURS:
Sumedha Pareek's Hood to Coast Relay Race

15,250 FT ADVENTURE:
Editor's Unforgettable Rupin Pass Trek

RIDER OF THE MONTH:
Atul Vijay's Perfect 5/5 Attendance Streak!

THE LITTER BAG PLEDGE:
Riding for a Cleaner Kota This Monsoon

In loving memory of Akshya Uncle

Your vision. Our journey. Your legacy. Our miles.
Thank you for giving wheels to this family.

KFR's EXTRAMILE

MONTHLY DIGITAL MAGAZINE OF KOTA FUN RIDERS

FOUNDER & PRESIDENT
Akshya Pareek

EDITOR
Prashant Sharma

COORDINATOR, KFR
Gopal Batham, Sudha Patel

CONTACT
kfrkota@gmail.com

CLUB
Kota Fun Riders (KFR), Kota, Rajasthan

SUBMISSION DEADLINE
25th of every month

How to contribute: Email kfrkota@gmail.com or WhatsApp Gopal Batham / Prashant Sharma.

All content belongs to Kota Fun Riders. Reproduction without permission is not permitted.

03
KOTA·JUL

FROM THE EDITOR'S DESK

जब प्रकृति मुस्कुराती है...

प्रिय KFR परिवार,

बारिश की पहली फुहार पड़ते ही जैसे पूरा कोटा और उसके आसपास का इलाका एक नई ज़िंदगी से भर उठता है। कुछ दिन पहले तक जो धरती धूल और गर्मी से तप रही थी, वही आज हरे रंग की अनगिनत छटाओं से मुस्कुरा रही है। सड़क के दोनों ओर लहराते पेड़, पहाड़ियों पर बिछी हरी चादर, मिट्टी की सौंधी खुशबू, पक्षियों का मधुर संगीत और ठंडी हवाओं का स्पर्श... ऐसा लगता है मानो प्रकृति स्वयं हमें अपने आगोश में बुला रही हो।

एक Cyclist होने का सबसे बड़ा सौभाग्य यही है कि हम इस परिवर्तन को सबसे करीब से महसूस कर पाते हैं। हम सिर्फ़ इसे देखते नहीं, बल्कि इसकी खुशबू साँसों में भरते हैं, इसकी ठंडी हवा को चेहरे पर महसूस करते हैं और इसकी धड़कनों के साथ अपनी Ride पूरी करते हैं।

कभी-कभी मन में एक प्रश्न उठता है... क्या ईश्वर सच में कहीं दूर किसी मंदिर, मस्जिद, चर्च या गुरुद्वारे में है? या फिर वह हमारे सामने ही है...

हर उस पेड़ में जो हमें साँस देता है। हर उस नदी में जो जीवन बहाती है। हर उस पहाड़ी में जो हमें सुकून देती है। हर उस बादल में जो धरती की प्यास बुझाता है।

शायद प्रकृति ही वह ईश्वर है जिसे हम देख सकते हैं, छू सकते हैं, महसूस कर सकते हैं... और जिसका दिया हुआ जीवन हम हर पल जी रहे हैं।

लेकिन एक कड़वी सच्चाई भी हमारे सामने है। हम अक्सर इन्हीं खूबसूरत जगहों पर Ride करते हैं, तस्वीरें लेते हैं, चाय पीते हैं, Snacks खाते हैं... और कई बार अनजाने में Plastic Bottles, Wrappers, Cups या अन्य कचरा वहीं छोड़कर लौट आते हैं।

सोचिए... जिस जगह ने हमें इतनी सुंदर यादें दीं, क्या उसे बदले में हम यही उपहार देना चाहते हैं? अगर प्रकृति वास्तव में हमारा ईश्वर है, तो उसकी पूजा केवल शब्दों से नहीं, बल्कि अपने व्यवहार से होगी।

> **"आज से हर Ride पर हम अपने साथ एक छोटा-सा Litter Bag अवश्य रखेंगे।"**

जो भी कचरा हमारा होगा, उसे उसी Bag में रखेंगे और उचित Dustbin मिलने पर ही फेंकेंगे। यदि रास्ते में हमें कोई छोटा-मोटा प्लास्टिक या कचरा दिखे और उसे सुरक्षित रूप से उठाना संभव हो, तो उसे भी अपने Bag में रखकर सही स्थान पर निस्तारित करेंगे।

यह कोई बड़ा अभियान नहीं है। यह कोई कठिन काम भी नहीं है। बस एक छोटी-सी आदत है, जो हजारों Rides के साथ मिलकर पूरे शहर की तस्वीर बदल सकती है।

कल्पना कीजिए... जब हर KFR Cyclist अपनी Cycle के साथ एक छोटा-सा Litter Bag भी लेकर चलेगा, तब हम केवल Cycling नहीं कर रहे होंगे, बल्कि प्रकृति के प्रति अपना सम्मान भी साथ लेकर चल रहे होंगे। उस दिन हमारी पहचान सिर्फ़ अच्छे Cyclists के रूप में नहीं होगी, बल्कि ऐसे नागरिकों के रूप में होगी जो अपने शहर और अपनी प्रकृति से सच्चा प्रेम करते हैं।

कोटा की हरियाली केवल इस मानसून की नहीं, आने वाली पीढ़ियों की भी धरोहर है। आइए, हम सब मिलकर यह प्रण लें कि हम प्रकृति से केवल सुंदर यादें लेकर लौटेंगे, अपने पीछे कचरा नहीं छोड़ेंगे। क्योंकि जब प्रकृति मुस्कुराती है, तभी जीवन मुस्कुराता है। और शायद... यही सबसे सच्ची पूजा है।

आइए, एक Ride अपने लिए करें... और एक Ride प्रकृति के लिए। प्रकृति को स्वच्छ रखें। कोटा को स्वच्छ रखें। Happy Cycling!

— Prashant Sharma

Editor, KFR's EXTRAMILE

05 GLANCE

THE NUMBERS

Month at a Glance

5 🚴 Rides this month	**190km** 📍 Total distance	**83** 👥 Total participants
9 🎂 Birthdays	**6** 🏆 Achievements	**Open** 🆕 New Members — Join us!

06 SPOTLIGHT

RIDER OF THE MONTH

Atul Vijay

5 OF 5 RIDES — PERFECT ATTENDANCE

Kota ke Talwandi mohalle mein rehne wale Atul Vijay, DCM Shriram Limited mein kaam karte hain, aur KFR ke un chuninda members mein se hain jo apni riding shoes kabhi ghar par nahi bhoolte. Is July mein KFR ne paanch rides ki — aur Atul Vijay har ek mein maujood the.

Unka josh sirf riding tak seemit nahi hai — blood donation unki dusri passion hai, ek aisi cheez jo unhe KFR family mein aur bhi khaas banati hai.

> "साइकिल चलाने से दिन की शुरुआत सही होती है। बाकी सब अपने आप ठीक हो जाता है।"

Keep riding, Atul. KFR is proud of you! 🚴

07
CELEBRATE

BIRTHDAY WHEEL

🎂 Happy Birthday, KFR Family!

Jul 4
Ramswaroop Suthar

Har chadhai mein aapki himmat KFR ka hausla badhati hai. Is saal, zindagi bhi utni hi khoobsurat chadhaiyan chadhe. Janamdin mubarak!

Jul 16
Manoj Sharma

Aapki muskaan KFR ke har group photo ki jaan hai. Naye saal mein khushiyon ki speed kabhi kam na ho. Happy Birthday!

Jul 20
CA Deepanshu Jhamb

Numbers ke expert, ab ek naya saal bhi aapke favour mein calculate ho raha hai! Janamdin mubarak, Deepanshu ji!

Jul 21
Lokesh P. Mittal

Naye raaste, nayi manzilein, aur unse bhi zyada nayi khushiyan — yehi ho is janamdin ki sabse badi saugat!

Jul 21
R.P. Pancholi

Aapki kalam jitni sundar chalti hai, utni hi sundar hai aapki riding spirit. KFR ke is kavi-hriday rider ko dhero shubhkamnayein!

Jul 21
Titiksha Ora

Ek hi din mein teen janamdin — is baar ki celebration teen guni honi chahiye! Bahut bahut mubarak ho, Titiksha ji!

Jul 22
Usha Bardava

Jinki himmat ne umar ko bhi peeche chhod diya — aap KFR ki asli taakat hain. Janamdin mubarak, Usha ji!

Jul 25
PTI Ji Sir

Fitness ki jeeti-jaagti misaal — aapko dekhkar hi hum sab motivate ho jaate hain. Happy Birthday, Sir!

Jul 31
Arvind

Mahine ka aakhri din, lekin aapki khushiyon ka safar yahin shuru ho raha hai. Janamdin mubarak!

08
PODIUM

THIS MONTH'S BEST

Achievers' Podium

🏅 **MOST RIDES THIS MONTH**

Atul Vijay — 5 of 5 rides

Perfect attendance, perfect spirit. Yehi hai asli KFR josh!

🚀 **LONGEST SINGLE RIDE**

The July 26 Six — 55 km to Nahar Singh Mata Temple

Gopal Batham, Prashant Sharma, Hargovind Gupta, Kapil Sharma, Atul Vijay & R.P. Pancholi — plus a surprise pool party after!

🔥 **MOST CONSISTENT RIDER**

Atul Vijay

Rain or shine, Atul was always on his saddle this July.

🌟 **SPECIAL ACHIEVEMENT**

R.P. Pancholi

A heart patient who completed both the 30 km and 55 km rides this month — and remains a 100 km & 200 km BRM finisher. Truly inspiring!

Gopal Batham — 650 km · 17 riding days · 38 hrs in the saddle. Highest mileage of the month!

Sanjay Varghese — 393 km · 26 hrs of riding time this July.

08B
CHESS

YOUNG CHAMPIONS CORNER

Checkmate Champs of KFR Family ♟️

KFR sirf saikilon tak seemit nahi — humare members ke bachche bhi apne-apne field mein kamaal kar rahe hain! Neha Bhatnagar ji ke dono bachche is mahine chess board par chha gaye:

कोटा जिला अंडर-13 शतरंज

घृताक्षी और काशवी बनीं चैंपियन, राज्य प्रतियोगिता के लिए खिलाड़ियों का चयन

कोटा| कोटा जिला शतरंज संघ की ओर से रविवार को दादाबाड़ी स्थित एक निजी स्कूल में कोटा जिला चयन अंडर-13 शतरंज प्रतियोगिता-2026 का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता के ओपन वर्ग में अंतरराष्ट्रीय रेटेड खिलाड़ी घृताक्षी लालवानी चैंपियन बनीं। वहीं, गर्ल्स वर्ग का खिताब काशवी बिनायका ने अपने नाम किया। प्रतियोगिता के समापन पर विजेता एवं उपविजेता खिलाड़ियों को ट्रॉफी एवं मेडल प्रदान कर सम्मानित किया गया।

संघ के अध्यक्ष प्रेम जे भाटिया व कोषाध्यक्ष ईश्वर शर्मा ने बताया कि प्रतियोगिता में 13 वर्ष से कम आयु वर्ग के कुल 71 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता के आधार पर आगामी चित्तौड़गढ़ में आयोजित होने वाली राजस्थान राज्य अंडर-13 शतरंज प्रतियोगिता के लिए दो बालक एवं दो बालिकाओं का चयन किया गया है। आयोजन सचिव मोहम्मद कासिम व मुकेश मंडलोई ने बताया कि अंडर-13 ओपन वर्ग में घृताक्षी लालवानी प्रथम व उर्विल मौर्य द्वितीय रहे। गर्ल्स वर्ग में काशवी बिनायका प्रथम व इरा भटनागर द्वितीय रहीं। इसके अलावा अंडर-11 में केशव मीणा प्रथम व अभिमीत जैन द्वितीय, अंडर-9 में रुशांक भार्गवा प्रथम व हृदय गुप्ता द्वितीय तथा अंडर-7 में ज्ञानव मित्तल प्रथम व वेदांत दाधीच द्वितीय रहे।

प्रतियोगिता में हितार्थ शर्मा, विहान कुंदनानी, गुलाम मोइनुद्दीन, दक्ष, मानित, धैर्य, मानित बेदी, अरुणभ, दर्शना, प्रज्वल, प्रज्ञान, राघव, तनिष्क, अर्पित, भव्य एवं पलक ने भी उत्कृष्ट खेल का प्रदर्शन किया।

Ira Bhatnagar — Kota district se Chittorgarh state chess championship mein girls U-13 category mein teesra sthaan! 81 district champions ne is pratiyogita mein hissa liya — Ira Under-13 mein 51st aur Under-11 mein 16th sthaan par rahi. Shabaash Ira! ♟️

दैनिक नवज्योति

Kota City - 21 Mar 2026 - Page 8

देशभर के खिलाड़ियों ने दिखाया कौशल, विभिन्न वर्गों में रोमांचक मुकाबले

नवज्योति/कोटा। ओपन शतरंज प्रतियोगिता में उदयपुर के प्रणय चोरडिया ने शानदार प्रदर्शन करते हुए लगातार दूसरी बार खिताब अपने नाम किया। उन्हें प्रथम पुरस्कार के रूप में 10,000 रूपये और ट्रॉफी प्रदान की गई। दूसरे स्थान पर मध्यप्रदेश के वैभव नेमा रहे, जिन्हें 7,500 रूपये व ट्रॉफी मिली, जबकि तीसरा स्थान कोटा के मुकेश मंडलोई ने हासिल किया। चौथे से दसवें स्थान तक भी खिलाड़ियों ने बेहतरीन खेल का प्रदर्शन करते हुए नकद पुरस्कार प्राप्त किए। जिला शतरंज संघ कोटा के अध्यक्ष प्रेम भाटिया ने बताया कि विभिन्न आयु वर्गों और श्रेणियों में भी प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। महिला वर्ग में मृताक्षी लालवानी ने पहला स्थान प्राप्त किया, जबकि वरिष्ठ वर्ग में नागौर के सी एल शर्मा विजेता रहे। बालक वर्गों में भी कोटा, उदयपुर, बारां और जयपुर के खिलाड़ियों ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के समापन पर सचिव मुकेश मंडलोई ने सभी अतिथियों और प्रतिभागियों का आभार व्यक्त किया।

Stavya Bhatnagar — Open chess competition mein hissa liya, aur Kota ke sirf 40 FIDE-rated players mein se ek hain! Ek badi upalabdhi, aur KFR family ke liye garv ki baat. ♟️

09 WELCOME

NEW MEMBERS' LANE

Join the KFR Family!

Cycling ka shauk hai? Kota ki sadkon par naye dost aur naye anubhav dhoondh rahe hain? KFR family aapka intezaar kar rahi hai! 🚴

Judne ke liye WhatsApp karein Gopal Batham ji / Prashant Sharma ko, ya kfrkota@gmail.com par likhein.

10 HERO

SPECIAL FEATURE

Welcome Home, Nitin Saini!

TRANS AM BIKE RACE · ~6,000 KM · 28 DAYS

15,250 km ka hausla, ghar wapasi ka jashn 🏆

Kota ke naam ek aur garv ka pal jud gaya hai. Nitin Saini ji ne America mein hone wali duniya ki sabse mushkil cycling races mein se ek — **Trans Am Bike Race** — ko sirf **28 dinon** mein poora kiya. Yeh race karib **6000 kilometre** lambi hai, aur iska koi support crew nahi hota.

July 19 ko KFR ne Nitin Saini ji ka bhavya swagat kiya — Sunday Ride ko unke felicitation ke saath jodkar. Ganesh Udyan mein 26 riders ne unhe pushp maalayein pehnayin, certificate diya, aur unki adbhut yatra ki kahani suni.

KFR ki taraf se Nitin Saini ji ko dher saari shubhkamnayein — aap humare shehar ka garv hain!

साइकिल की सवारी
है सबसे न्यारी
बड़ी लगती है
बढ़ाती है
KFR
Kota Fun Riders
cycle | connect | conquer
@KOTAFUNRIDERS
Kota Fun riders

11
ON AIR

RADIO STAR

Rakesh Soni ji on Akashvani

Kargil Vijay Diwas (26 July) ke mauke par, hamare apne Rakesh Soni ji ko Akashvani Kota, Bundi, Chambal Channel ke "नमस्कार कोटा" karyakram mein interview ke liye bulaya gaya. Vishay tha — **"विजय का पर्व: कारगिल की गौरवगाथा"**.

KFR poore garv ke saath yeh khabar share kar raha hai — hamare beech aise talented aur gyaanwaan log hain, jo cycling ke saath-saath samaj aur desh ke liye bhi apna yogdaan de rahe hain.

12
FROM YOU

MEMBER SUBMISSIONS

Kahaniyan, Kavitayein & Anubhav

EDITOR'S OWN ADVENTURE

रूपिन पास: 15,250 फ़ीट पर ख़ौफ़, एडवेंचर और अनफ़ॉरगेटेबल मोमेंट्स 🏔️✨

SHARED BY OUR VERY OWN PRASHANT SHARMA (EDITOR)

kota की वो भागदौड़, ट्रैफ़िक का शोर और वही बोरिंग रूटीन... 7 जून की शाम जब दिल्ली से शिमला की बस ने रफ़्तार पकड़ी, तो दिमाग में बस एक ही चीज़ घूम रही थी—रूपिन पास। 15,250 फ़ीट की ऊँचाई पर छुपा वो अनअक्सप्लॉर्ड इलाका, जहाँ पहुँचने के लिए हमें बर्फ़, बारिश, तूफ़ान और अपने डर... हर चीज़ का सामना करना था।

चैप्टर 1: द ट्रैवल मैराथन (7 - 8 जून) 🚌

सफ़र की शुरुआत ही किसी रोड-ट्रिप एडवेंचर जैसी थी। दिल्ली से शिमला की ओवरनाइट बस राइड, फिर शिमला से रोहरू की वो घुमावदार पहाड़ी लोकल बस, और आख़िर में रोहरू से बावटा तक एक शेयरिंग कैंपर का हिचकोले खाता सफ़र! बैक-टू-बैक ट्रैवल के बाद जब मैं 7 जून को बावटा पहुँचा, तो अहसास हुआ कि एक दिन पहले पहुँचने का मेरा प्लान कितना सही था। 8 जून का पूरा दिन बावटा में एकदम रिलैक्स होकर बीता। हल्की धूप, हाथ में गरमा-गरम चाय और सामने खड़े विशाल पहाड़... जो चुपचाप इशारा कर रहे थे कि बॉस, कल से असली खेल शुरू होने वाला है!

चैप्टर 2: जिस्कुन की वाइब्स और वो माइंड-ब्लोइंग रेनबो (9 जून) 🌈

9 जून की सुबह हमने अपने शू-लेसेस टाइट किए और ट्रेल पर पहला कदम रखा। बावटा से जिस्कुन का रास्ता! चीड़ और देवदार के जंगलों के बीच बहती रूपिन नदी का लाउड म्यूज़िक हमारे साथ-साथ चल रहा था। रास्ते में चट्टानों पर बसे 'जाखा' गाँव के व्यूज़ देखकर आँखें फटी की फटी रह गईं। दोपहर में हम जिस्कुन पहुँचे, जहाँ तंबुओं की जगह एक बेहद सुंदर वुडन होमस्टे हमारा ठिकाना बना। पहुँचते ही मिली ठंडी-मीठी शिकंजी ने पूरी थकान छूमंतर कर दी। शाम को जब हम गाँव में वॉक कर रहे थे, तभी अचानक हल्की बारिश शुरू हुई। और फिर जो सीन बना, उसने रोंगटे खड़े कर दिए—पूरी वैली के ऊपर एक विशाल, ब्राइट डबल-रेनबो! रात को होमस्टे के वार्म माहौल में 'माफ़िया' गेम का ऐसा रंग जमा कि सारे स्ट्रेंजर्स पल भर में बेस्ट बडीज़ बन गए। और फिर वो घर का बना टेस्टी खाना... सच में, अल्टीमेट सुकून!

चैप्टर 3: पोंचो, सीक्रेट रिवर डिप और ट्रेक लीडर का डर (10 जून) 🌧️

10 जून। अब होमस्टे का कम्फ़र्ट ज़ोन ख़त्म हो चुका था और हमारी अगली मंज़िल थी सरुवास थाच। घने जंगलों के बीच स्टीप क्लाइंब और फिर उफ़नती नदियों को पत्थरों और लकड़ी के लॉग्स पर बैलेंस बनाते हुए क्रॉस करना। तभी मौसम का मज़ाक देखिए—आसमान से झमाझम बारिश शुरू हो गई! हमने फटाफट अपने पोंचो निकाले और बारिश में भीगते हुए आगे बढ़ते रहे। सरुवास थाच के कैंपसाइट पर पहुँचते ही टीम ने गरमा-गरम चाय और क्रिस्पी पकौड़ों से हमारा वेलकम किया! लेकिन असली ड्रामा तो अभी बाकी था। मैं और मेरा दोस्त मल्हार चुपके से कैंपसाइट के पास बहती आइस-कोल्ड नदी की तरफ़ खिसक गए। हाड़ कँपा देने वाले बर्फ़ीले पानी में डुबकी लगाई—एक सेकंड को लगा जैसे हार्टबीट ही रुक जाएगी! मज़ा आ ही रहा था कि तभी ट्रेक लीडर ने हमें रंगे हाथों पकड़ लिया। ज़बरदस्त डाँट पड़ी और वार्निंग मिली... पर ऑनेस्टली? उस चिल्ड वॉटर डिप के थ्रिल के आगे वो डाँट पूरी तरह वर्थ थी! रात को टेंट के अंदर 'माफ़िया' और 'कनेक्शन' गेम्स खेलते हुए देर तक मस्ती चलती रही।

चैप्टर 4: 11,000 फ़ीट पर गोलगप्पे और द जायंट वॉटरफ़ॉल (11 जून) 🌊

11 जून को हम सरुवास थाच से धंदरेयाश थाच (लोअर वॉटरफ़ॉल) के लिए निकले। ट्री-लाइन अब ख़त्म हो चुकी थी और हम एंटर कर चुके थे एक विशाल 'U-Shaped' ग्लेशियर वैली में। दोनों तरफ़ आसमान छूती बर्फ़ीली चट्टानें और बीच में ग्रीन मीडोज़। और फिर सामने आया—रूपिन का वो आइकॉनिक, तीन-स्टेज वाला विशाल झरना! हज़ारों फ़ीट की ऊँचाई से गिरते उस पानी का रोअर सुनकर सब वहीं फ़्रीज़ हो गए। इसी वॉटरफ़ॉल के ठीक सामने हमारे टेंट्स लगे थे। लेकिन दिन का असली सरप्राइज तो अभी बाकी था। किचन टीम ने 11,000 फ़ीट की हाइट पर हमें फ्रेश, स्पाइसी गोलगप्पे सर्व किए! उस लोकेशन पर, झरने के सामने गोलगप्पे खाना... एक बिल्कुल ही सर्रियल और अनफॉरगेटेबल एक्सपीरियंस था।

चैप्टर 5: तूफ़ानी रात, डरावने स्नो ब्रिजेस और स्नोफ़ॉल (12 जून) ❄️

12 जून की रात पूरी तरह से एक नाइटमेयर जैसी थी। रात भर लगातार बारिश और तेज़ तूफ़ानी हवाएँ तंबू को हिलाती रहीं। आँख में नींद का एक कतरा तक नहीं था। सुबह वेदर काफी खराब था, लेकिन ट्रेक लीडर ने आगे पुश करने का बोल्ड डिसीजन लिया। आज की चढ़ाई बेहद चैलेंजिंग थी—11,680 फ़ीट से सीधे 13,120 फ़ीट (अपर वॉटरफ़ॉल) तक 1,400 फ़ीट की सीधी चढ़ाई! हाथ फ़्रीज़ हो चुके थे, रास्ता स्लिपरी और मडी था। ऊपर से उफ़नते नालों पर बने विशाल स्नो ब्रिजेस को क्रॉस करना... ज़रा सा डिसबैलेंस और सीधे नीचे! लेकिन जब हम अपर वॉटरफ़ॉल पहुँचे, तो नेचर ने अपना सबसे बड़ा मैजिक दिखाया। अचानक बारिश रुकी और लाइव स्नोफ़ॉल शुरू हो गया! कुछ ही मिनटों में पूरा ग्रीन कैंपसाइट सफ़ेद चादर से ढक गया। और फिर जब क्लाउड्स हटे, तो रूपिन वैली का जो व्यू दिखा... सूरज की किरणों में चमकती बर्फ़ को देखकर हम सब बस देखते ही रह गए!

मौसम साफ़ होने के बाद रूपिन वैली का नज़ारा

चैप्टर 6: 1 AM की मिल्की वे, डरावनी 'रूपिन गली' और विक्ट्री! (13 जून) 🌌

13 जून—समिट डे! पूरे ट्रेक का सबसे मुश्किल और टेस्टिंग 14 घंटे का दिन। रात 1:00 बजे उठना था, 1:30 बजे ब्रेकफ़ास्ट और 2:30 बजे हेडलाइट्स ऑन करके मार्च। जैसे ही मैं रात 1 बजे टेंट से बाहर निकला, आसमान देखकर होश उड़ गए—ऊपर पूरी मिल्की वे साफ़-साफ़ चमक रही थी! वो नज़ारा इतना मैजिकल था कि सारी थकान भूल गया। रात के अँधेरे में जमी हुई सख़्त बर्फ़ पर हम आगे बढ़ते रहे। आख़िर में आया वो सेक्शन जिसका सबको डर था—रूपिन गली। एक बेहद स्टीप और नैरो स्नो शूट, जहाँ एक गलत स्टेप का मतलब था सीधे सैकड़ों फ़ीट नीचे स्लाइड होना! कल की स्नोफ़ॉल से रास्ता गायब हो चुका था, इसलिए हमारे गाइड ने आइस-एक्स से बर्फ़ काट-काटकर हमारे लिए स्टेप्स बनाए। सुबह ठीक 8:00 बजे, हाँफते हुए, पूरे ज़ोर के साथ हमने 15,250 फ़ीट पर रूपिन पास के समिट पर कदम रखा! वो विक्ट्री मोमेंट शब्दों में बयां नहीं हो सकता!

लेकिन गेम अभी ख़त्म नहीं हुआ था। समिट के बाद शुरू हुई 8 किलोमीटर की नी-ब्रेकिंग ढलान। नीचे उतरते-उतरते दोपहर में मुझे तेज़ फीवर हो गया। भूख पूरी तरह ख़त्म हो चुकी थी, लंच भी छोड़ दिया। बस किसी तरह कैंप पहुँचना था। शाम 4 बजे जब हम रौंटी गाड़ पहुँचे, तो सामने मखमली हरे मैदान थे और चारों तरफ़ स्नो-कैप्ड पीक्स। टेंट में जाते ही मैंने मेडिसिन ली और सो गया। कुछ घंटों बाद जब फीवर उतरा, तो हमारी गैंग का असली सेलिब्रेशन मोड ऑन हुआ! मैंने, निखिल और श्रेयंश ने अपने बचे-कुचे सारे स्नैक्स निकाले और श्रेयंश के टेंट में एक ग्रैंड विक्ट्री पार्टी रखी, जिसमें ट्रेक लीडर भी शामिल हुए। डिनर के टाइम कल का ऑप्शन मिला—3 किमी चलकर गाड़ी ले लो या पूरे 12 किमी संगला तक वॉक करो। हम 6 लोगों ने एक आवाज़ में कहा, "हम पूरा 12 किमी ट्रेक करेंगे!"

चैप्टर 7: द फ़ाइनल स्प्रिंट, संगला शॉपिंग और होम बाउंड (14 जून) 🏃

14 जून की सुबह मैं सबसे पहले उठा। पहाड़ों के बीच अकेले बैठकर उस असीम शांति को महसूस किया। फिर ब्रेकफ़ास्ट, ग्रुप फोटोज़ और 8:15 बजे संगला की तरफ़ हमारी फ़ास्ट-पेस वॉक शुरू हुई। संगला पहुँचने की ऐसी जल्दी थी कि आख़िरी के कुछ किलोमीटर मैं और मल्हार लगभग रनिंग करते हुए गए और 12:00 बजे संगला मार्केट पहुँच गए! वहाँ जाकर वाइफ़ असमिता के लिए कुछ लोकल बैग्स और फ्रिज मैग्नेट्स खरीदे।

इसके बाद शुरू हुआ मेरा सोलो ट्रिप का आख़िरी लेग: संगला से रामपुर की दोपहर 12:30 बजे की बस (शाम 4:30 बजे पहुँचे), फिर रामपुर से दिल्ली की शाम 5:30 बजे की ओवरनाइट बस — लास्ट रो की अनकम्फ़र्टेबल सीट, लेकिन ऑप्शन नहीं था! अंत में, 15 जून सुबह 6:30 बजे दिल्ली, 7:30 बजे कोटा की ट्रेन और आख़िरकार अपना प्यारा घर!

Kota की भागदौड़ से शुरू हुआ वो सफ़र... 3 बसें, 1 ट्रेन, उफ़नती नदियाँ, डरावने स्नो ब्रिजेस, 11,000 फ़ीट पर गोलगप्पे, रूपिन गली का ख़ौफ़नाक थ्रिल, 15,250 फ़ीट की जीत और दोस्तों के साथ वो क्रेज़ी रातें... रूपिन पास सिर्फ़ एक ट्रेक नहीं था, यह लाइफ़ का एक ऐसा अनफ़ॉरगेटेबल चैप्टर बन चुका है जो हमेशा याद रहेगा!

SHARED BY OUR VERY OWN SUMEDHA PAREEK

36 घंटे... 12 धावक... और एक ऐसी दौड़ जिसने मुझे हमेशा के लिए बदल दिया

दौड़ना मेरे जीवन का हिस्सा आज से नहीं, बल्कि कॉलेज के दिनों से है। बचपन में जब मेरा भाई क्रिकेट खेलता था, तब मैं बल्लेबाज़ नहीं, बल्कि हमेशा गेंद उठाने वाली "फील्डर" हुआ करती थी। बल्ले और गेंद से मेरी दोस्ती कभी नहीं हुई, लेकिन दौड़ने से ज़रूर हो गई। कॉलेज में मैंने हर सप्ताह 5 किलोमीटर दौड़ना शुरू किया। फिर 10 किलोमीटर की रेसें आईं और बिना पूरी तैयारी के एक हाफ मैराथन भी दौड़ ली। लगभग सत्रह साल बाद भी जब मैं दौड़ती हूँ और दिल ज़ोरों से धड़कता है, तब भी वही खुशी महसूस होती है।

लेकिन आज मैं आपको अपनी ज़िंदगी के सबसे यादगार अनुभवों में से एक कहानी सुनाना चाहती हूँ।

साल 2024 की बात है। मेरी एक बहुत करीबी दोस्त, जो खुद भी रनर है, ने मुझे अमेरिका के पोर्टलैंड में होने वाली मशहूर "Hood to Coast Relay Race" के बारे में बताया। यह कोई साधारण दौड़ नहीं थी। लगभग 315 किलोमीटर लंबी यह रिले रेस माउंट हूड की ऊँचाइयों से शुरू होकर समुद्र तट पर खत्म होती है। रास्ते को 36 हिस्सों में बाँटा जाता है और 12 धावकों की टीम मिलकर इसे पूरा करती है। इस रेस में जगह बनाना भी आसान नहीं था। अक्टूबर 2023 में हमने लॉटरी के लिए आवेदन किया। लगभग एक हज़ार टीमों में हमारा चयन हुआ और तभी से इस सफर की शुरुआत हो गई।

हमारी टीम में कुल 12 लोग थे। किसी ने कई अल्ट्रा मैराथन दौड़ रखी थीं, कोई हर साल मैराथन दौड़ता था, कोई पहली बार 5 किलोमीटर से ज़्यादा दौड़ने वाला था। एक 65 वर्षीय महिला थीं, जो हर सप्ताह 30-40 किलोमीटर अभ्यास करती थीं। एक साथी हाल ही में पिता बने थे और अपने बेटे के लिए यह रेस पूरी करना चाहते थे। कुछ लोग बेहद तेज़ धावक थे, और कुछ मेरी तरह नियमित रनर। धीरे-धीरे ये सब सिर्फ टीममेट नहीं रहे, बल्कि दोस्त बन गए।

हमने गर्म और उमस भरे ह्यूस्टन के मौसम में अभ्यास किया। कई योजनाएँ बनाई कि हर 12 घंटे बाद दौड़ेंगे, चढ़ाई और उतराई पर ट्रेनिंग करेंगे, लेकिन मौसम ने हर बार हमारी परीक्षा ली। जितना संभव था, उतना अभ्यास किया। व्हाट्सऐप ग्रुप बना, अपनी-अपनी जर्सियाँ तैयार कराईं, ऑनलाइन मीटिंग्स हुईं और महीनों तक बस इसी रेस की बातें होती रहीं।

रेस से दो दिन पहले हम पोर्टलैंड पहुँचे। मेरी दोस्त ने अपने बचपन के घर में हम सबके रहने की व्यवस्था की थी। उसके परिवार से मिलना, उसके पुराने दोस्तों को जानना और उसी घर में रहना अपने आप में एक खूबसूरत अनुभव था। उसके पिता ने हमारे लिए बारबेक्यू पार्टी रखी। मैं शाकाहारी थी, इसलिए उन्होंने मेरे खाने का अलग से पूरा ध्यान रखा। उस अपनापन ने हमें शुरुआत से ही एक परिवार जैसा महसूस कराया।

रेस से एक दिन पहले मौसम विभाग ने बारिश की भविष्यवाणी कर दी। लेकिन हमारी खुशी पर उसका कोई असर नहीं पड़ा। हम अपनी वैन सजाने में लगे थे, क्योंकि अगले 36 घंटे वही हमारी गाड़ी, हमारा विश्राम स्थल और हमारा चलता-फिरता घर बनने वाली थी।

रेस की सुबह सबने अपने जूते पहने, घड़ियाँ चार्ज कीं, खाने-पीने का सामान रखा और हम निकल पड़े। मैं रनर नंबर 10 थी। मेरे हिस्से में तीन दौड़ें थीं। लेकिन जैसे-जैसे मेरे साथी दौड़ना शुरू हुए, मेरी धड़कनें तेज़ होने लगीं। रनर 7 और 8 लगभग 4 मिनट प्रति किलोमीटर की रफ्तार से दौड़ रहे थे। मेरी सबसे तेज़ 10 किलोमीटर की गति उनसे काफी धीमी थी। एक पल के लिए लगा कि कहीं मैं पूरी टीम की सबसे कमजोर कड़ी न बन जाऊँ। फिर मैंने खुद से कहा... "मैं किसी और से नहीं, सिर्फ अपने आप से दौड़ रही हूँ।"

आखिर मेरा नंबर आया। बैंड हाथ में लेते ही मैं दौड़ पड़ी। पहले कुछ किलोमीटर में ही समझ आ गया कि शरीर उम्मीद से बेहतर साथ दे रहा है। चारों ओर हरे-भरे मैदान, ठंडी हवा और भीतर दौड़ता एड्रेनालिन... ऐसा लग रहा था जैसे पैर खुद-ब-खुद आगे बढ़ रहे हों। करीब 10 किलोमीटर बाद जब मैंने मुस्कुराते हुए फिनिश लाइन पार की और अगले साथी को बैंड सौंपा, तब जो खुशी महसूस हुई, उसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है।

बाकी साथी आराम से सो गए, लेकिन मैं पूरी तरह जाग रही थी। शरीर थका था, मगर मन अब भी दौड़ रहा था। रात लगभग बारह बजे मेरी दूसरी दौड़ शुरू होने वाली थी। यह दौड़ सबसे खास थी। घना जंगल... आधी रात... चारों ओर अंधेरा... रेस से पहले मैंने इंटरनेट पर घंटों खोजा था कि कहीं इस इलाके में भालू, भेड़िए, कोयोट या किसी जंगली जानवर के हमले का इतिहास तो नहीं। आयोजकों और स्थानीय लोगों से भी पूछा। सबने भरोसा दिलाया कि रास्ता पूरी तरह सुरक्षित रहेगा। फिर भी दिल की धड़कनें तेज़ थीं।

शुरुआत के ढाई किलोमीटर लगातार चढ़ाई थी। मेरी गति धीमी पड़ गई। लेकिन उसके बाद जैसे ही उतराई शुरू हुई, लगा जैसे मैं उड़ रही हूँ। ठंडी हवा चेहरे से टकरा रही थी। चारों ओर गहरा अंधेरा था और सिर्फ धावकों की हेडलाइट्स रास्ता दिखा रही थीं। उसी पल मेरे मन में सिर्फ एक बात चल रही थी... "काश... यह सफर कभी खत्म न हो।" उस जंगल के बीच मुझे पहली बार महसूस हुआ कि इंसान अपनी कल्पना से कहीं ज़्यादा सक्षम होता है। जब दूर फिनिश लाइन की लाल रोशनी दिखाई दी और दोस्त मेरी प्रतीक्षा करते मिले, तब समझ आया कि जीत सिर्फ समय की नहीं होती... साथ निभाने की भी होती है।

कुछ घंटों की अधूरी नींद के बाद तीसरी और आखिरी दौड़ बाकी थी। अब शरीर थक चुका था। पैरों में दर्द था। लेकिन मन शांत था। इस बार मैंने फैसला किया कि सिर्फ तेज़ दौड़ना ही लक्ष्य नहीं होगा। मैंने रास्ते में तस्वीरें लीं, छोटे-छोटे वीडियो बनाए और हर पल को दिल में उतारने की कोशिश की। मैं बार-बार सोच रही थी... "कितनी किस्मत है मेरी कि मेरा शरीर और मेरा मन मुझे यह सब जीने का मौका दे रहे हैं।"

आखिर वह पल भी आ गया जिसका हम सब 36 घंटे से इंतज़ार कर रहे थे। समुद्र किनारे अंतिम फिनिश लाइन। Hood to Coast की परंपरा है कि जब टीम का आखिरी धावक फिनिश लाइन के करीब पहुँचता है, तो पूरी टीम उसके साथ आखिरी कुछ सौ मीटर दौड़ती है। हम सब एक साथ दौड़े... तालियाँ... शोर... हँसी... थके हुए कदम... और चेहरों पर ऐसी मुस्कान, जिसे शायद कोई कैमरा पूरी तरह कैद नहीं कर सकता। करीब 36 घंटे की लगातार मेहनत के बाद हमने यह सफर पूरा कर लिया था। किसी के टखने में दर्द था, किसी की मांसपेशियाँ जवाब दे चुकी थीं, लेकिन उस समय किसी को तकलीफ याद नहीं थी। बस एक ही एहसास था... हमने यह साथ मिलकर किया है।

रेस खत्म होने के बाद हम समुद्र किनारे एक Airbnb में रुके। उस रात भी मुझे नींद नहीं आई। सुबह सूरज निकलने से पहले मैं अकेली समुद्र तट पर चली गई। पीछे पहाड़ों से सूरज उग रहा था और सामने अनंत समुद्र फैला था। मैं घंटों वहीं बैठी रही। पैरों को ठंडे पानी में डुबोया, जैसे समुद्र सारी थकान अपने साथ बहा ले जाएगा। धीरे-धीरे बाकी दोस्त भी आ गए। मज़ेदार बात यह थी कि हम सब मांसपेशियों के दर्द की वजह से केकड़ों की तरह चल रहे थे। बाद में हम पास की एक चीज़ फैक्ट्री गए और बिना किसी अपराधबोध के खूब चीज़ और आइसक्रीम खाई। आखिर इतनी कैलोरी जलाने के बाद उसका हक तो बनता ही था। फिर विदा लेने का समय आ गया। हम सबने एक-दूसरे से वादा किया... "फिर मिलेंगे... और फिर साथ दौड़ेंगे।"

घर लौटकर मैंने अपने DSLR से खींची हुई सारी तस्वीरें सबके साथ साझा कीं। कोई तेज़ संगीत के बीच गहरी नींद में सो रहा था, कोई पसीने से भीगा हुआ सबसे बड़ी मुस्कान दे रहा था, कोई स्टार्ट लाइन पर उत्साह से भरा था, तो कोई फिनिश लाइन पर गर्व से खड़ी थी। हर तस्वीर सिर्फ एक फोटो नहीं थी... वह एक याद थी।

लेकिन कहानी यहीं खत्म नहीं हुई। रेस के बाद कई दिनों तक मुझे ठीक से नींद नहीं आई। एक सप्ताह बाद जब मैं फिर दौड़ने निकली, तो अजीब-सा महसूस हुआ, जैसे दिमाग शरीर का साथ नहीं दे रहा हो। पहले लगा शायद कैफीन का असर होगा, लेकिन समस्या बार-बार होने लगी। आखिर मैं डॉक्टर के पास गई। MRI कराया गया। रिपोर्ट पूरी तरह सामान्य आई। डॉक्टर ने मुस्कुराकर कहा, "अच्छा हुआ तुम आ गईं। तुम्हारे शरीर को सिर्फ आराम और पूरी नींद की ज़रूरत है।" कुछ दिनों तक मैंने दौड़ना कम किया, भरपूर नींद ली और धीरे-धीरे सब सामान्य हो गया।

आज जब मैं पीछे मुड़कर उस रेस को याद करती हूँ, तो मुझे सिर्फ 315 किलोमीटर, तीन दौड़ें या 36 घंटे याद नहीं आते। मुझे याद आते हैं वे दोस्त... वह जंगल... वह समुद्र... वह ठंडी हवा... वह अपनापन... और वह एहसास कि इंसान की सबसे बड़ी जीत किसी मेडल में नहीं, बल्कि उन अनुभवों में होती है जो उसे भीतर से बदल देते हैं।

> "कुछ सफर मंज़िल तक पहुँचने के लिए नहीं होते... वे हमें एक बेहतर इंसान बनाकर लौटाने के लिए होते हैं।"

SHARED BY OUR VERY OWN DR. ASHOK MOONDRA

साइकिलिंग से मेरा वर्षों पुराना नाता

नमस्कार साथियो, साइकिलिंग से मेरा वर्षों पुराना नाता है। पूरा बचपन साइकिलिंग करके गुजारा। जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज अजमेर में एमबीबीएस पढ़ाई करते समय भी साइकिल से ही आना जाना होता था। उस जमाने में साइकिल से चलना गर्व की बात मानी जाती थी। धीरे-धीरे समय के साथ साइकिल की जगह स्कूटर फिर कार ने ले ली। लेकिन साइकिल ने बचपन से ही दिल में जगह बना रखी थी, इसलिए करीब बारह वर्ष पूर्व वापस नियमित साइकिल चलाना शुरू किया। साइकिल का ही प्रभाव है कि आज तक किसी तरह की बीमारी नहीं हुई व कोई दवाई नहीं खानी पड़ रही है। साइक्लिंग करते हुए कोटा के कई ग्रुप्स से भी जुड़ाव हो गया। साइक्लिंग करने वाले व्यक्ति स्पोर्ट्समैन भावना के साथ गहरी दोस्ती रखते हैं व एक दूसरे की मदद भी करते हैं।

पिछले कई वर्षों की साइकिलिंग से मैंने महसूस किया कि यह एक सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है क्योंकि इसे पूरे वर्ष किया जा सकता है। कोटा की सड़कें भी काफी अच्छी हैं व साइकिलिंग के उपयुक्त हैं। महीने में कभी-कभी ग्रुप राइड करने से दूसरों के विचार जानने का मौका मिलता है। साइकिलिंग करने के शौक से सम्पूर्ण कोटा व आसपास के सभी दर्शनीय स्थल देखने का मौका मिल गया। मेरी सभी से अपील है कि लगातार व दैनिक रूप से साइकिलिंग करना शुरू करें। हमारा देश व सम्पूर्ण विश्व पेट्रोलियम पदार्थों की कमी से जूझ रहा है, इस समस्या का समाधान साइकिल ही है। इसी से हम स्वस्थ रह सकते हैं और परिवार व देश के लिए महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं।

डॉ. अशोक मूंदड़ा, वरिष्ठ आचार्य एवं विभागाध्यक्ष
फोरेंसिक मेडिसिन विभाग, चिकित्सा महाविद्यालय कोटा

SHARED BY OUR VERY OWN R.P. PANCHOLI

साइकिल की सवारी 🎵

साइकिल की सवारी सबसे न्यारी,
लगती है हमको सबसे प्यारी।
कोटा जिले की सैर करवाती,
कभी-कभी बाँरा बूँदी झालावाड़ ले जाती।

गेपरनाथ, गराड़िया के दर्शन करवाती,
नवरात्री में दाढ़ देवी माता जी ले जाती।
बाबू भाई के पोहे, सुवा लालजी कचोरी खिलाती,
शम्भू जी की दूध जलेबी के आनंद दिलवाती।

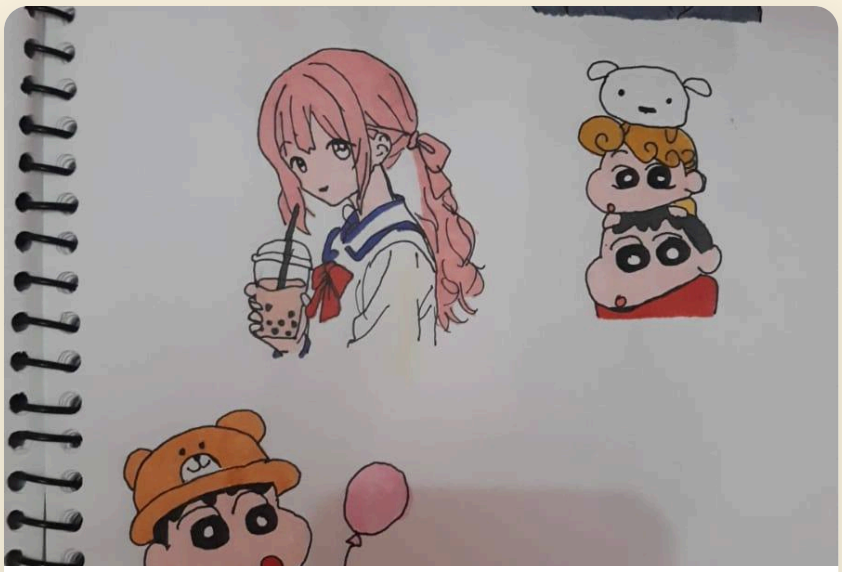
जब हमें खानी हो नानू की रबड़ी,
तो साइकिल चलानी पड़ती तगड़ी।
सेहत बनाती, गोली दवा से बचाती,
पेट्रोल बचाती विदेशी मुद्रा का भंडार बढ़ाती।

मेरी साइकिल, कार स्कूटी पर भारी,
साइकिल की सवारी सबसे न्यारी,
लगती हमको सबसे तो सबसे प्यारी।

13
KALAKAR

ARTISTS' CORNER

KFR ke Kalakar 🎨



Aaradhya Vijay (D/o Atul Vijay)

Pyaare anime-style sketches — itni choti umar mein itna talent!

Asmita Sharma

Michael Jackson ka bold black-red-white canvas portrait.

14
PHILATELY

HOBBY SPOTLIGHT · SHARED BY RAKESH SONI JI

वर्ल्ड कप हॉकी और मेजर ध्यानचंद

Rakesh Soni ji sirf ek cyclist nahi, ek renowned postal stamp collector (philatelist) bhi hain! Unke collection aur gyaan se hum sabke liye ek dilchasp kahani:

भारत और पाकिस्तान ने संयुक्त रूप से इंटरनेशनल हॉकी फेडरेशन को वर्ल्ड कप हॉकी टूर्नामेंट का आयोजन करने का प्रस्ताव दिया जिसे अंतरराष्ट्रीय हॉकी महासंघ ने अनुमति प्रदान कर दी और इस प्रकार 1971 में वर्ल्ड कप हॉकी टूर्नामेंट की शुरुआत हुई।

पाकिस्तान ने इस प्रतियोगिता के लिए एक ट्रॉफी प्रदान की। सोने और चांदी से बनी इस सुनहरी ट्रॉफी में एक कप पर फ्लोरल डिजाइन है और उसके ऊपर एक ग्लोब के ऊपर हॉकी स्टिक और बॉल सुशोभित है।

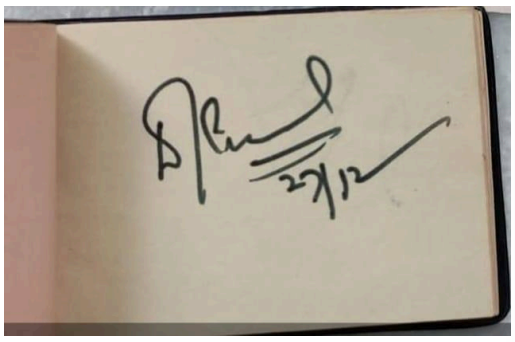
पहला हॉकी विश्व कप स्पेन के बार्सिलोना में 1971 में आयोजित किया गया। इस खेल के सेमीफाइनल स्पेनिश हॉकी के बर्थ प्लेस तारासा में आयोजित किए गए। फाइनल में पाकिस्तान ने स्पेन को हराकर स्वर्ण पदक जीता, भारत को कांस्य पदक पर संतोष करना पड़ा।

दूसरा वर्ल्ड कप हॉकी टूर्नामेंट हॉलैंड में आयोजित किया गया जिसके फाइनल में हॉलैंड ने भारत को हराया और भारत को दूसरा स्थान मिला। भारत ने 1975 में कुआलालंपुर में आयोजित तीसरी विश्व कप हॉकी प्रतियोगिता में चिर प्रतिद्वंदी पाकिस्तान को 2-1 से हराकर स्वर्ण पदक जीता। पांचवाँ वर्ल्ड कप हॉकी टूर्नामेंट 1982 में भारत में आयोजित किया गया, जिसमें भारत ने पांचवा स्थान प्राप्त किया।

भारत द्वारा पांचवें विश्व कप हॉकी की मेजबानी की याद में 29 दिसंबर 1981 को एक विशेष डाक टिकट जारी किया गया। हॉकी के जादूगर मेजर ध्यानचंद का जन्मदिन 29 अगस्त को "नेशनल स्पोर्ट्स डे" के रूप में मनाया जाता है। नेशनल स्पोर्ट्स डे 2024 पर कोलकाता से एक विशेष डाक आवरण जारी हुआ, जिस पर मेजर ध्यानचंद पर जारी डाक टिकट एवं हॉकी खेलते हुए दर्शाया गया है।

मेजर ध्यानचंद के निधन के एक वर्ष बाद 3 दिसंबर 1980 को उनकी पुण्य तिथि पर एक डाक टिकट जारी किया गया। इस डाक टिकट पर मेजर ध्यानचंद का आवक्ष चित्र है एवं प्रथम दिवस आवरण पर उन्हें हॉकी खेलते हुए दिखाया गया है। नीचे दी गई तस्वीर मेजर ध्यानचंद के ऑटोग्राफ की है — Rakesh Soni ji ke apne sangrah se।

1936 के बर्लिन ओलंपिक में भारतीय हॉकी टीम अभ्यास मैच में मेजबान जर्मनी से 4-1 हार गई थी, और उसके बाद फाइनल मैच में भारत ने जर्मनी को 8-1 से हराया था। उस ओलंपिक में भारत पर एकमात्र गोल जर्मनी द्वारा फाइनल में किया गया था, बाकी कोई टीम भारत पर एक भी गोल नहीं कर पाई थी। कहते हैं कि हिटलर ने ध्यानचंद से, जो उस समय भारतीय सेना में नायब थे, कहा था कि तुम जर्मनी आ जाओ मैं तुम्हें कर्नल बना दूंगा — और ध्यानचंद ने विनम्रता से मना कर दिया था।



15
RESEARCH

EXPERT COLUMN

साइकिलिंग और सेहत

Dil ki bimari mein fayda

University of Glasgow ke Dr. Carlos Celis-Morales aur unki team ne Britain mein 2,63,450 logon par ek bada adhyayan kiya (BMJ, 2017). Isme paaya gaya ki jo log saikil se office jaate the, unmein dil ki bimari aur kisi bhi kaaran se maut ka khatra kaafi kam tha. Ek Denmark ke 14-saal ke adhyayan (30,000 log, umar 20–93) ne bhi yehi saabit kiya.

Diabetes mein fayda

Denmark ke "Diet, Cancer and Health" adhyayan mein 50,000+ logon par shodh hua — niyamit saikil chalane walon mein Type-2 Diabetes ka khatra kaafi kam tha. Japan mein hue ek alag adhyayan ne bhi yehi natija diya.

Cancer ke khatre mein kami

Usi BMJ adhyayan (2017) mein yeh bhi paaya gaya ki saikil chalane walon mein cancer hone ka khatra bhi kam tha.

Mansik swasthya

Harvard Health ke anusaar, cycling jaisi exercise anxiety se joojh rahe logon ke liye asardaar hai. British Journal of Sports Medicine (2023) ki samiksha ke anusaar, niyamit exercise halke depression aur tanaav mein sustee se behtar asar dikhati hai.

Jodo ke liye surakshit

Daudne ya koodne ke mukable saikiling jodo par kam dabaav daalti hai — badi umar ke logon ke liye bhi achi.

WHO ki salah

WHO ki salah hai ki har vayask hafte mein kam se kam 150–300 minute madhyam gati ki exercise kare. Jo log yeh nahi karte, unmein maut ka khatra 20–30% zyada paaya gaya hai.

References: BMJ 2017;357:j1456 (Celis-Morales et al.) · PLOS Medicine 2016 (Danish Diet, Cancer & Health cohort) · Diabetes Care 2022 (Kuwahara et al., Japan) · British Journal of Sports Medicine 2023 · Harvard Health Publishing · WHO Guidelines on Physical Activity & Sedentary Behaviour, 2020.

16
SNAPS

PHOTO DUMP

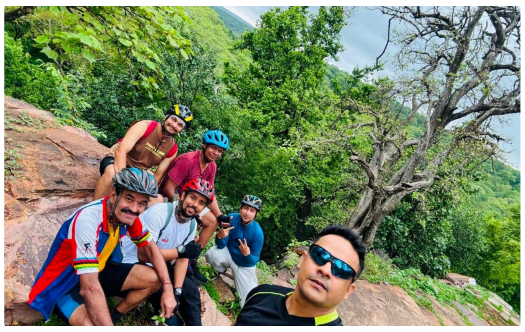
KFR in Action 📸

Jul 5 — Four riders, one road, endless energy

Jul 12 — Monsoon ponds & muddy trails

Jul 19 — A hero's welcome for Nitin ji

Jul 24 — 30 riders, one proud KFR family



Jul 26 — Rocky trails & a surprise pool party

Jul 19 — Certificate moment

17
JOURNAL

RIDE REPORTS

The Five Rides of July

Sunday Special Ride to Shekhawati Dhaba

JULY 5 · CAD CIRCLE → CHAMBAL BRIDGE → SEKHAWATI DHABA · 50 KM

Ek chhoti par dum-daar team ne is Sunday ki subah CAD Circle se shuruaat ki. Batham G, Atul Vijay, Harmeet aur Ramswaroop Suthar ne Chambal Bridge ke paar apni raftaar banaye rakhi. Kam sankhya lekin poora josh!

See you on the next one! 🚴

Sunday Ride — Photo Shoot & Long Ride Option

JULY 12 · SRINATH PURAM → VIDHYANJALI & ANANTPURA UNDERPASS · 30 KM

17 riders is Sunday ek khaas photo shoot ke liye nikle. Monsoon ke hariyaali bhare nazaron ke beech yaadgaar tasveerein khinchwaayin. Lake-side stop par pura group ek saath khada hokar cheer karta dikha.

See you on the next one! 🚴

Sunday Ride & Felicitation of Nitin Saini

JULY 19 · SRINATH PURAM → GANESH UDYAN · 25 KM

Yeh sirf ek ride nahi thi — yeh ek celebration thi! 26 riders ne pehle 25 km ki ride poori ki, fir Ganesh Udyan mein pahunch kar Kota ke international ultra-endurance cyclist Nitin Saini ji ka bhavya swagat kiya.

See you on the next one! 🚴

Income Tax Day 2026 Cyclothon

JULY 24 · IT OFFICE (CAD CIRCLE) → AERODROME CIRCLE · 30 KM

Yeh mahine ki sabse badi ride rahi — 30 riders ne Income Tax Department ke saath milkar shehar ki sadkon par rally nikaali. Alag-alag jerseys, alag-alag umar ke log, ek hi maksad — cycling ka jashn manaana.

See you on the next one! 🚴

Sunday Special Morning Ride — Nahar Singh Mata Temple

JULY 26 · SRINATH PURAM → BORABAS → NAHAR SINGH MATA TEMPLE · 55 KM

Mahine ki sabse lambi ride! Chhah riders ne 55 km ka safar tay kiya, Borabas mein refreshments liye, aur mandir mein darshan-poojan kiya. Wapas aane par Pancholi uncle ne sabke liye ek pool party rakhi thi!

See you on the next one! 🚴

18
EXPLORE

ROUTE OF THE MONTH

Nahar Singh Mata Temple Trail

DISTANCE
55 km round trip

DIFFICULTY
Medium–Hard

BEST TIME
Early morning, 5:15 AM start

TERRAIN
City roads + rolling rural stretches

PIT STOPS
Totka Chauraha, Borabas (refreshments), Nahar Singh Mata Temple

ROUTE
Srinath Puram → Totka → Naya Gaon → Rathkankra → Borabas → Temple

Yeh route Kota ke shehar se nikalkar gaon ki shaanti mein le jaata hai. Borabas mein rukna, mandir mein darshan karna, aur phir wapas aakar pool party ka maza lena — yeh sirf ek ride nahi, ek poora experience hai. Monsoon ke mahine mein yahan ki hariyaali dekhne layak hoti hai.

19
AHEAD

SUGGEST A RIDE

What's Next?

Agle mahine ki calendar jald hi announce hogi! Tab tak, koi khaas route ya ride idea hai jo aap suggest karna chahte hain? Likh bhejiye kfrkota@gmail.com par, ya WhatsApp Gopal Batham ji / Prashant Sharma ji ko.

20
CHALLENGE

KFR CHALLENGE BOARD

August Monsoon Century

🌧️ August Monsoon Century Challenge

Goal: Har member is August mein kam se kam 100 km cycling kare (group ya solo).

Rules: 1–31 August tak ki riding count hogi. Apni km Strava ya manual log se track karein.

Participate: Apna naam WhatsApp group mein likhwayein, mahine ke end mein apna total km submit karein.

Rewards: Top 3 highest-km riders "Century Champions" ke roop mein agle issue mein feature honge!

21
PARTNER

SUPPORT KFR

Ride Partner Banein!

बनिए KFR के Ride Partner! 🎗️

Doston, KFR ki rides aur EXTRAMILE magazine ko aur bada karne ke liye humein sponsors chahiye.

- Magazine mein aapke business ka feature/ad
- Ride ka naam aapke brand ke naam par
- KFR family ke 150+ members tak seedhi pahunch
- Community goodwill aur visibility

📩 Contact: kfrkota@gmail.com ya WhatsApp Gopal Batham / Prashant Sharma ji.

22
PLAY

FUN & GAMES

Quiz, Riddles & Puzzles 🧩

🧩 Dimaag Ki Kasrat — Riddles

1. Jitna kaato utna badhe, gehra hota jaaye — main kya hoon?

2. Mere bahut se daant hain, par main kabhi kaatta nahi. Main kya hoon?

3. Bina munh ke bolta hoon, bina kaan ke sunta hoon. Hawa se zinda hoon, jism nahi mera. Main kaun hoon?

4. Subah 4 pairon par, dopahar 2 pairon par, aur shaam ko 3 pairon par chalta hoon — main kaun hoon?

🌍 General Knowledge Trivia

1. Duniya ka sabse chhota desh kaunsa hai?
2. Human body mein sabse badi haddi kaunsi hai?
3. Kaunsa grah "Red Planet" kehlata hai?
4. Bharat ke pehle Nobel Prize vijeta kaun the?
5. Duniya ki sabse lambi nadi kaunsi hai?

Apne jawab kfrkota@gmail.com par bhejein — ek lucky winner ka naam agle issue mein liya jayega! 🏆

23
GEAR

GEAR CORNER & CLASSIFIEDS

Aapki Baari Hai!

Koi favourite helmet, saddle, gadget, ya purani cycle bechni/khareedni hai? Agle issue ke liye likh bhejiye — kfrkota@gmail.com par!

25
LOL

FUNNY MOMENTS

KFR Masti 🎉

🎉 **Kachori Overload!** July 5 ki ride ke baad Sekhawati Dhaba par kuch riders ne itni kachoriyan khayin ki agli ride tak pait bhara-bhara sa laga!

🎉 **Pancholi Uncle ka Surprise!** July 26 ki ride ke baad, Pancholi uncle ne ek dhamakedaar pool party ka intezaam kar diya — kisi ko khabar tak nahi thi!

🎉 **Turban Trouble!** Nitin Saini felicitation ke doraan, Shashi Aunty ne unhe apne haathon se safa pehnaakar poora samman diya — ek dil chhoo lene wala pal!

26
SHARE

YOUR TURN NEXT

Aap Bhi Bhejiye Apni Kahani!

📮 Kuch Khaas Kiya Hai Is Mahine?

Koi achievement, milestone, painting, kavita, photo, ya koi bhi creative kaam hai jo aap KFR family ke saath share karna chahte hain? Bhej dijiye **kfrkota@gmail.com** par ya WhatsApp Gopal Batham / Prashant Sharma ji ko — agle issue mein aapka kaam yahin, sabke saamne feature hoga!

KFR's EXTRA MILE

VOL. 1 • ISSUE 1 • JULY 2026

Every ride begins with a single pedal stroke. Every journey becomes a legacy when shared together.

Thank you for being a part of the Kota Fun Riders family.

Ride Safe. Ride Strong. Ride Together.

ABOUT KFR

Kota Fun Riders is a community of passionate cyclists dedicated to fitness, friendship, adventure, road safety and environmental responsibility.

Founded by Akshya Pareek, KFR is built on the spirit of togetherness and the belief that cycling can create healthier lives, stronger communities and a better tomorrow.

kfrkota@gmail.com

Follow us for upcoming rides and adventures.